

Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 37 (1980)

Heft: 4

Artikel: Fitnessturnen : : Zusammenfassung der mit dem 2. Preis ausgezeichneten Diplomarbeit (Turn- und Sportlehrerausbildung)

Autor: Bachmann, Christian

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-993872>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

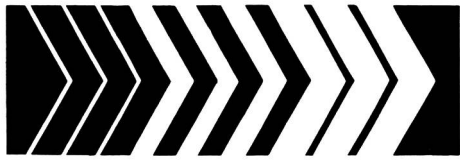
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 29.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Preis Ausschreiben des Forschungsinstituts 1979

Zusammenfassung der mit dem 1. Preis ausgezeichneten Diplomarbeit (Turn- und Sportlehrer-ausbildung)

Fitnessturnen

Christian Bachmann, Universität Bern

Eine Studie über Teilnehmer und ihr Sportverhalten – Analyse einiger Angebote – Weitere Möglichkeiten im Breitensport

1. Einleitung

Etwas für seine Fitness tun, das ist heute zu einer Notwendigkeit geworden. Wenn früher aber vor allem die Sportvereine Treffpunkte der Bewegungshungrigen gewesen sind, so erfreuen sich seit bald 20 Jahren die vereinsungebundenen Trainings immer grösserer Beliebtheit. Verschiedene Organisatoren geben den Leuten Gelegenheit, sich körperlich zu betätigen; Namen wie «Turnen für alle», «Turnen für jedermann» und «Fittturnen für alle» geben Auskunft über das Zielpublikum: die ganze Bevölkerung wird aufgefordert, mitzumachen, mitzuturnen. So verschieden aber diese geleisteten Turnen auch organisiert sind (vom exklusiven Klub über Kurse bis hin zum Jedermannsturnen), in der Ausführung gleichen sie sich oft stark: ein Leiter turnt Übungen vor, die Teilnehmer ahmen sie mehr oder weniger gut nach; der Leiter gibt Anweisungen, sie werden oft freudig, manchmal gleichgültig, vielfach kommentarlos ausgeführt.

Die vereinsfreien Trainings heute sind meist auf Erhaltung und Verbesserung der Fitness ausgerichtet. Genügt dieses Angebot? Könnte es nicht erweitert werden! Ja, sollten nicht verschiedene Sportarten vereinsfrei angeboten werden? Gewissermassen als Vorstufe zum Sportverein?

2. Zielsetzung

Ziel dieser Untersuchung ist es, Aufschlüsse über die oben aufgeführten Problemkreise zu erhalten:

Wer macht an solchen Fitnessturnen mit?
Wie beurteilen diese Leute das besuchte Turnen?

Welche Ansichten bestehen zu verschiedenen Möglichkeiten im Breitensport?

3. Methode

Teilnehmer von möglichst verschiedenen organisierten Fitnessturnen sollten mit Hilfe von Fragebogen die oben genannten Punkte etwas erhellen helfen.

Nach einer Sichtung der spärlichen Literatur erstellte ich einen ersten Fragebogen, den ich einigen Leuten vom Fach vorlegte. Nach einer Abänderung und Verbesserung füllten 50 Personen den Bogen in einer Voruntersuchung aus. Eine weitere Überarbeitung führte zur endgültigen Fassung. Die Umfrage wurde mit dem Computer der Uni Bern ausgewertet.

4. Resultate

Im ganzen wurden 636 Fragebogen ausgefüllt und ausgewertet:

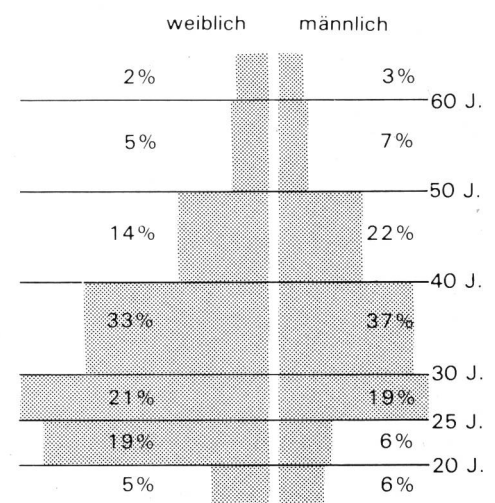
- Turnen für alle des Sportamtes der Stadt Bern (139)
- Kurse der Volkshochschule (107) und der Mikroklubschule (208) Bern
- Jedermannsturnen des ETV aus vier Dörfern des Kantons Bern (110)
- Fitnessklub in Oberhofen (72)

Die Antworten wurden nach den verschiedenen Organisatoren und dem Total ausgewertet. Bei einigen Fragen wurde zudem nach Geschlecht und Alter aufgeschlüsselt.

Wenn möglich wurden die Resultate mit anderen Untersuchungen verglichen, gewissermassen als Kontrolluntersuchungen und als Orientierungshilfe.

Die grosse Zahl der gestellten Fragen macht es unmöglich, dass hier näher auf die Unterschiede in den einzelnen Gruppen eingegangen werden kann. Im folgenden werden nur die Gesamtergebnisse zusammengefasst und stichwortartig kommentiert.

4.1. Fragen zur Person



63 Prozent der Befragten sind weiblich, 37 Prozent männlich. Interessant ist die Altersverteilung: 24 Prozent der weiblichen Teilnehmer sind unter 25jährig, bei den männlichen sind es bloss 12 Prozent. So ist auch das Durchschnittsalter bei den Herren mit 35,4 Jahren höher als bei den Damen (32,5 Jahre).

- Von 617 geben 13 eine ausländische Nationalität an – eine starke Untervertretung, im Vergleich zum Ausländeranteil der Gesamtbevölkerung.
- 56 Prozent sind Angestellte, rund 30 Prozent sind im Haushalt tätig, 5 Prozent sind selbständig und 4 Prozent sind in der Lehre.
- 69 Prozent finden ihre Arbeit körperlich nicht anstrengend. Interessant ist, dass nicht ganz 4 von 10 Frauen, aber nicht einmal 2 von 10 Männern angeben, anstrengend zu arbeiten.
- 23 Prozent der Beantworter sind Raucher. Der Anteil Raucher in Fitnessstrainings ist also kleiner als der der Gesamtbevölkerung.

Obschon alle aufgefordert werden, mitzuturnen, gibt es doch Gruppen in unserer Bevölkerung, die untervertreten sind.

Solche Angaben geben dem Leiter zwar keine direkte Hilfe für die Gestaltung des Programmes, sie sagen ihm aber immerhin, mit wem er es zu tun hat, den Organisatoren liefern sie Angaben für Zielgruppen von neuen Aktionen.

4.2. Fragen zum Sportverhalten und zu Vereinszugehörigkeiten

- 85 Prozent der Befragten geben an, mindestens eine Sportart neben dem Fitnessturnen zu betreiben. Skifahren und Schwimmen werden mit Abstand am meisten genannt.

Bemerkenswert ist, dass nicht einmal mehr 1 Prozent eine der traditionellen Schulsportarten Gerätturnen und Leichtathletik angibt.

- 40 Prozent haben mindestens eine früher betriebene Sportart aufgegeben. Die meistgenannten Gründe sind Zeitmangel und Krankheit oder Unfall. Die Sportarten werden meistens zwischen 16 und 25 Jahren aufgegeben.
- 21 Prozent geben an, aktiv in einem Sportverein mitzumachen. 27 Prozent davon bekleiden ein Amt.
- 44 Prozent haben früher einem Sportverein angehört. Ortswechsel und Zeitmangel werden als hauptsächlichste Gründe für den Austritt genannt.
- Im Mittel werden von den befragten Teilnehmern 2,6 Stunden pro Woche für Sport verwendet.
- Pro Jahr treiben die 537 antwortenden Teilnehmer durchschnittlich an rund 14 Wochenenden Sport.

Hier wird ein altüberliefertes Bild des Jedermannsturners widerlegt: Nicht der bequeme, vereinscheue Gelegenheitsportler sucht solche Angebote für sich aus; vielfach sind es Sportler, denen das bisherige Vereinsangebot nicht zusagt.

4.3. Fragen zum besuchten Turnen

- Fitnesskurse werden vor allem aufgrund von Inseraten besucht. Die Jedermannsturnen hingegen werden viel mehr von Mund zu Mund propagiert, wohl weil hier ein Mitmachen jederzeit möglich ist.
- Zwei Fünftel besuchen das Turnen allein, 34 Prozent kommen mit der Freundin oder mit dem Freund, fast 20 Prozent sind in Begleitung von Bekannten.
- Die Antworten auf die Frage, was sie zum Besuch dieses Turnens veranlasse, gelten primär der Erhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit (fit bleiben); mit einigem Abstand folgen: «Gesundheit» deutlich vor «Ausgleich», «Plausch», «Training» usw.

Einige Fragen an die Teilnehmer haben das «ideale Turnen» herauszufinden versucht. Herausgekommen ist zwar kein Patentrezept, aber einiges könnte an den heutigen Angeboten verbessert werden (zum Beispiel Möglichkeit des selbständigen Übens an Geräten, regelmässige freiwillige Tests, Einüben von Programmen für das Heimtraining). Mit den drei angegebenen Beispielen von erfolgreichen Lektionsschemen soll dem Leiter konkret etwas in die Hand gegeben werden.

4.4. Fragen zum vereinsfreien Freizeitsport

- Von den 636 Befragten würden 225 Familienturnkurse begrüßen; 133 geben an, dass sie solche auch besuchen würden.
- Ein Sechstel sagt ja zur Teilnahme an Feriensportwochen am Wohnort. Mehr als doppelt so viele bejahen solche Sportwochen in einem Ferienort.
- 230 Personen würden einem Fitnessverein beitreten, sofern es das gäbe.
- 47 Prozent geben an, sie würden an Sportveranstaltungen ohne Wettkampfverpflichtung teilnehmen.

Diese paar Resultate zeigen, dass das Gebiet Breitensport noch lange nicht abgesteckt ist. Wie die Zahlen zeigen, gäbe es noch vieles, Erfolgversprechendes zu realisieren.

5. Schlusswort

Mit den oben zusammengefassten Resultaten hat die Umfrage zwar ihren Abschluss gefunden. Einen Sinn hat aber der ganze Arbeitsaufwand erst, wenn damit ein Anstoss für weitere Bemühungen auf dem Gebiet des Breitensports gegeben worden ist. Diese theoretischen Erkenntnisse müssten nun ihren Niederschlag in der Praxis finden!

Anschrift des Verfassers:
Christian Bachmann, Vogelsangweg 7
3067 Boll

Die vollständige Arbeit wurde vom SLS gedruckt und veröffentlicht.

